

吃得健康 = 減少鉛害



1-6 歲兒童是鉛中毒的最高危險群。為保護您的孩子，請為他們提供健康的餐食及點心。

每天為您的孩子提供：

3 到 4 種含高鐵質的食物 牛肉、雞肉、火雞肉、蛋、乾豆、加鐵質的麥片、豆腐、白菜、甘藍及芥菜

3 到 4 種含高鈣質的食物 牛奶、酸奶、起司、豆漿、白菜、加鈣柳橙汁，低脂蛋奶凍及玉米薄餅

3 到 4 種含高維生素C的食物 柳橙、蕃茄、青檸、甜椒、莓果、木瓜、豆薯及青花菜

